

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Macarrones Amatriciana
Amatriciana Pasta

Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 840 **Lip:** 34,59 **Prot:** 25,41 **HC:** 107,88

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

13 Espaguetis INTEGRALES Boloñesa
Bolognese Whole Wheat Pasta
Huevos Gratinados al Horno
Baked Eggs au Gratin
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 928 **Lip:** 42,15 **Prot:** 35,68 **HC:** 100,79

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

20 
FESTIVO

27 Crema Vichyssoise con Virutas de Jamón
Leek Cream With Ham
Merluza a la Andaluza
Floured Hake
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan Integral
Fruit and Whole Wheat Bread

Kcal: 648 **Lip:** 23,82 **Prot:** 31,08 **HC:** 80,02

Cena: Pasta + Carne + Fruta

7 Guisantes Salteados con Jamón/ Crema de Guisantes
Sautéed Green Peas with Ham/ Green Peas Cream
Jamoncitos de Pollo al Chilindrón
Chicken Thighs with Vegetables
Quinoa con Albahaca
Quinoa with Basil
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 659 **Lip:** 20,78 **Prot:** 35,76 **HC:** 78,08

Cena: Patata + Pescado + Fruta

14 Lentejas con Arroz
Stewed Lentils with Rice
Merluza al Limón
Hake in Lemon Sauce
Tomate a la Provenzal
Seasoned Tomato
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 703 **Lip:** 16,81 **Prot:** 33,69 **HC:** 108,98

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Espirales al Pomodoro
Pasta with Tomato Sauce

Fogonero en Salsa Verde
Fish in Green Sauce
Guisantes Salteados
Sautéed Green Peas
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 716 **Lip:** 16,94 **Prot:** 30,27 **HC:** 110,27

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

28 Lentejas Guisadas
Stewed Lentils
Tortilla de Patata
Potato Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 717 **Lip:** 27,22 **Prot:** 28,73 **HC:** 93,14

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

8 Arroz Tres Delicias
Three Delights Rice

Jurel con Tomate
Fish with Tomato Sauce
Ensalada Variada
Salad
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 789 **Lip:** 24,12 **Prot:** 35,79 **HC:** 102,83

Cena: Verdura + Carne + Fruta

15 Crema de Calabaza
Pumpkin Cream
Ragout de Pavo Estofado
Stewed Turkey Ragout
Cous Cous al Romero
Cous Cous with Rosemary
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 572 **Lip:** 19,85 **Prot:** 35,46 **HC:** 63,08

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22 Crema de Zanahoria con Picatostes Integrales
Carrot Cream with Whole Wheat Croutons
Nuggets de Pollo
Chicken Nuggets
Tomate Natural Aliñado
Natural Seasoned Tomato
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 721 **Lip:** 37,11 **Prot:** 22,49 **HC:** 74,92

Cena: Patata + Huevo + Fruta

29 Risotto de Bacon
Bacon Risotto
Tacos de Pavo Marinados
Marinated Diced Turkey
Calabacín Asado
Roasted Zucchini
Yogur y Pan Integral
Yogurt and Whole Wheat Bread

Kcal: 884 **Lip:** 36,44 **Prot:** 44,37 **HC:** 98,12

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

9 Alubias Blancas a la Jardinera
Stewed White Beans with Vegetables

Cinta de Lomo al Horno
Baked Loin
Zanahorias Rehogadas
Sautéed Carrots
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 647 **Lip:** 18,42 **Prot:** 38,41 **HC:** 85,00

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Sopa de Cocido
Noodle Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables

Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 829 **Lip:** 33,23 **Prot:** 35,31 **HC:** 99,90

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

23 Garbanzos Estofados
Stewed Chickpeas

Tortilla de York
Ham Omelette
Ensalada Variada
Salad
Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 670 **Lip:** 25,19 **Prot:** 27,82 **HC:** 86,49

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30 Sopa de Cocido
Noodle Soup
Cocido Completo
Chickpeas with Meat and Vegetables

Fruta y Pan
Fruit and Bread

Kcal: 829 **Lip:** 33,23 **Prot:** 35,31 **HC:** 99,90

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

10 Verdura Multicolor (Coliflor, Judía Verde, Zanahoria y Patata)/ Crema de Verdura
Mixed Vegetables/ Vegetables Cream

Croquetas de Bacalao
Cod Croquettes
Ensalada Variada/ Verdura Multicolor
Salad/ Mixed Vegetables
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 565 **Lip:** 27,11 **Prot:** 13,16 **HC:** 66,98

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

17 Arroz Campero
Rice with Vegetables
Dados de Salmón con Salsa de Soja
Diced Salmon with Soy Sauce
Ensalada Variada
Salad
Flan y Pan
Flan and Bread

Kcal: 805 **Lip:** 28,70 **Prot:** 34,04 **HC:** 105,76

Cena: Verdura + Carne + Fruta

24 Arroz con Tomate Confitado
Rice with Confit Tomato Sauce

Jurel a la Bilbao
Fish with Peppers
Patatas Panadera
Baked Potatoes
Yogur y Pan
Yogurt and Bread

Kcal: 719 **Lip:** 21,00 **Prot:** 29,75 **HC:** 98,26

Cena: Verdura + Carne + Fruta

31 
FESTIVO



FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPETO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Conoce Greentastic

LOS CUATRO PILARES DE GREENTASTIC

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un **nuevo modelo de alimentación** orientado a crear hábitos de comida saludables y **reducir el impacto medioambiental** a través de una **elección responsable** de alimentos.



Sostenibilidad

Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas, reduciendo los residuos y aprovechando excedentes.**



Salud

Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable desde la infancia.**



Educación

Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía, fáciles de cocinar y consumir.** Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.



Alimentación

Una alimentación basada en **productos de temporada, reduciendo** el consumo excesivo de **carne**, sobre todo **procesadas**, **aumentando** el consumo de **legumbres y consumiendo diariamente frutas y verduras.**



**Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea**

Si has comido...

Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne
Pasta/arroz/ patata/legumbre + Pescado
Pasta/arroz/patata/legumbre + Huevo
Verdura + Carne
Verdura + Pescado
Verdura + Huevo
Frutas o lácteo

...deberías cenar

Verdura + Pescado o huevo
Verdura + Carne o huevo
Verdura + Pescado o carne
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo